

天衣無縫

如春会 浦田医院 院内報

=第18号 令和3年5・6月号=

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

～第8報～

玉名郡市における新型コロナワクチン接種状況と今後の予定について

4月20日現在で世界の感染者は約1億4100万人、亡くなられた方は約300万人で、わが国では感染者約53万人、亡くなられた方は約9600人と新型コロナ感染者の猛威はまだ続いており、特にわが国では第3波を超える第4波に入りつつあると考えられます。

こうした状況の中で玉名郡市では3月初旬より約3500人の医療従事者や救急隊員などの予防接種が開始されていますが、現在も尚進行中で終了は5月下旬の予定となっています。

この優先接種だけで2ヵ月以上かかっていますが、これはワクチンの配布の制約が原因です。この医療従事者の終了後あるいは終了をまたない町もあるかと思いますが、おおむね5月末より65才以上の高齢者の人達のワクチン接種が開始される予定です。そしてワクチン配布の制限に伴い高齢者の中でも介護施設の入所者及びその従事者から接種が始まり、入所者以外の一般の高齢者の方々はその後開始されます。そして接種のあり方は各市や町が設ける接種会場での集団接種と多くの医療機関での個別接種とがあり、多くの方々はかかりつけ医での接種が可能です。ただしワクチン接種は市や町単位で行われますので、現在の段階で住民票のある市や町でのみの

予防接種となり違う町では受けられませんので、かかりつけ医に尋ねてみて下さい。ただこのしぼりは先々変更になる可能性があります。

玉名郡市に住んでおられる高齢者は約3万人で、ワクチンの配布にもよりますが、終了するのは9月ないし10月、その後基礎疾患のある方々の接種次いでそれ以外の16才以上の一般の方々の接種となり、終了するのは早くても年末まではかかると思われます。そして先々、15才以下の小児へのワクチン接種も現在検討されています。

皆様方にはまず市や町から予防接種記録票、予診票及び予防接種の説明文が送られてきますので、それを見てから個別接種か集団接種かを選んで受けてください。

尚、ワクチンの副反応がメディアで報道されていますが、懸念されている血栓症の発症については現在の段階で10～20万人に約1人の確率で発生していますが、それでも新型コロナウイルスに合併する血栓症より頻度は少ないとされています。また新型コロナウイルスのいろいろな変異型が出現して、感染拡大の要因となっているとされていますが、ワクチンはこれらの変異型にも同等とはいかない場合もあるものの一定の有効性はあると報告されており、できるだけ多くの方がワクチン接種を受けていただくようおすすめします。

浦田医院 浦田誓夫

高齢者肺炎球菌ワクチンについて

肺炎球菌の定期補助対象者が4月1日より変わります。必ず問診票をご持参のうえ接種に来られてください。

本年度の対象者は次に掲げる方です

対象者 令和3年度に以下の年齢になる方。
(生年月日をご確認ください)

65	昭和31年4月2日生～ 昭和32年4月1日生の方	85	昭和11年4月2日生～ 昭和12年4月1日生の方
70	昭和26年4月2日生～ 昭和27年4月1日生の方	90	昭和6年4月2日生～ 昭和7年4月1日生の方
75	昭和21年4月2日生～ 昭和22年4月1日生の方	95	大正15年4月2日生～ 昭和2年4月1日生の方
80	昭和16年4月2日生～ 昭和17年4月1日生の方	100	大正10年4月2日生～ 大正11年4月1日生の方

熱中症予防のヒントについて

～食と栄養の観点から～

熱中症の予防には、炎天下での運動や作業時間をできるだけ短くすること、そして、水分や塩分をこまめに摂取すること、室内では適切にエアコンを利用すること、などが重要です。

喉の渇きを感じなくてもこまめに水分を摂りましょう。また、汗をたくさんかいたときは水分と一緒に塩分も摂りましょう。

また、睡眠不足や栄養不足にならないことも重要です。

暑さで食欲がなくなると体力が低下して疲れや倦怠感を招き、熱中症にかかりやすくなります。暑い時こそバランスのとれた食事を規則正しく摂りましょう。

暑い季節はそうめんなど冷たいものに偏りがちですが、肉、魚、卵などのタンパク質や野菜、果物も併せて摂るよう心がけましょう。

熱中症の予防に向けて、特に意識して次の3点に気をつけましょう。

①汗をかくと塩分とカリウムが排泄されるため、塩分とともに「カリウム」を摂りましょう。

カリウムを多く含む食品：ほうれん草、納豆、ひじきなど

②食欲不振の解消や倦怠感を少なくするため、「ビタミンB₁」を摂りましょう。

ビタミンB₁を多く含む食品：豚肉、生ハム、うなぎなど

③疲労回復に優れた効果を発揮するといわれている「クエン酸」を摂りましょう。

クエン酸を多く含む食品：レモン、みかん、いちごなど

参考：埼玉県栄養士会資料より
文責：管理栄養士 金柿愛